

حانَ الآنَ الوقتُ للنوم
(عاداتُ النومِ لدى الحيواناتَ)

تأليف: يون–شيل هور

رسوم: سيونغ –مين او

ترجمة : أيهم الصباغ



قميص أول

حان وقت النوم

الإمارات العربية المتحدة – أبوظبي
هاتف: 6314468 2 971+ – فاكس: 6314462 2 971+
ص.ب 2380 – الموقع على شبكة الإنترنت: http://www.kalima.ae

البرج ميديا للنشر والتوزيع – الإمارات العربية المتحدة – ص.ب: 38464 أبوظبي
هاتف: 6262031 2 971+ – فاكس: 6269629 2 971+ موبايل: 556161426 971+
E-Mail: alborjm@yahoo.com

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الكوري: **Now is the Time to Sleep**
حقوق الترجمة العربية مرخّص بها قانونياً من الناشر **Yeowon Media Co., Ltd**
بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين هيئة أبوظبي للثقافة والتراث (كلمة).

الطبعة الأولى 2011



هلْ يتعينُ عليَّ النومُ حقاً ؟




النومُ مهمٌ للغاية.
تحدثُ العديدُ من الأمورِ في أجسامنا حينَ ننام.
يتمُ إصلاحُ الخلايا المتضررةِ، وتكوينُ خلايا جديدة.
ينمو الشعرُ، وأظافرُ اليدينِ والقدمين...
تُحفَّزُ هرموناتُ النموِ وتجعلنا نزدادُ طولاً.



نحتاجُ إلى النومِ كي نتمكنَ من الدراسة
وتذكرِ الأشياء. ويَقومُ خلالهُ دماغُنا
بمعالجةِ المعلوماتِ والذكرياتِ
التي تمَّ تلقيها خلالَ اليوم.

ليسَ هذا كلُّ شيء.
يرتاحُ جسمنا بعدَ يوم متعب،
بما يمكننا من الركضِ في الأرجاءِ في اليومِ التالي !



هلْ سبقَ لكَ رؤيةُ قطةٍ تقفزُ فجأةً،
أو تمدُّ ذراعيها وساقيها ؟
هي تحلمُ بالحصولِ على الطعامِ.
تفكرُ القططُ حتى أثناءَ نومها.
هلْ يمكنكَ الآنَ معرفةُ الكيفيةِ التي تجعلُ
القططَ ماهرةً في الصيد ؟

تنامُ دببةُ الكوالا لتحافظَ على طاقتها. لا تحتوي أوراقُ شجرِ «الأوكالبتوس» التي تأكلها على العديدِ من المواد المغذية. لذا تنامُ حوالي 20 ساعةً في اليومِ، كي تحافظَ على صحتِها.



كمْ من الـوقتِ ينـامون ؟



ينـامُ الأطفالُ المولودونَ حديثاً حوالي 18–22 ساعةً في اليوم. وتقلُّ المدةُ التي ينـامونَ خلالـها بينما يكبرون...

ينـامُ الأطفالُ الذينَ لم يبلغوا سنَّ الدراسةِ حوالي 12 ساعةً، بينما ينـامُ أطفالُ المدارسِ الابتدائيةِ حوالي 9–10 ساعاتٍ يومياً.



لا يحتاجُ البالغونَ إلى النومِ كثيراً بصورةٍ عامة، بالرغم من اختلاف عَدد ساعاتِ النَّومِ من شًخص لآخر. يحتاجُ البالَغونَ، بكَلِّ الأحوالِ، إلًى النومِ 8 ساعاتٍ للحفاظ على صحتهَم. أتساءلُ كَمْ ساعةً ينامُ والدَاي ؟



تنامُ الزرافاتُ حوالي 3-4 ساعاتٍ يومياً. كما تنامُ واقفةً، على فتراتٍ متقطعة، من 5-10 دقائقَ في المرةِ الواحدة. تفعلُ الزرافاتُ ذلكَ لتتمكنَ من الهربِ سريعاً إن ظهرتِ الحيواناتُ المفترسة.



تنامُ الأسودُ حوالي 15 ساعةً في اليومِ،
وأحياناً تصلُ إلى العشرين.
لا يرغبُ أيُّ حيوانٍ في مهاجمةِ الأسدِ
وإن كانَ نائماً، أليسَ كذلك ؟
يمكنُ لذلكَ السببِ أن تنامَ الأسودُ جيداً
أينما كان.

تنشطُ معظمُ آكلاتِ العشبِ كالزرافةِ
خلالَ النهارِ، وتنامُ في الليلِ.
تدعى تلكَ الحيواناتُ «الحيواناتِ
النهاريةِ».







تنامُ الأسودُ عادةً خلالَ النهارِ، وتستيقظُ
في الليلِ لتصيد. تنشطُ النمورُ، والأسودُ،
والخفافيشُ في الليلِ، وتنامُ خلالَ النهار.
تدعى تلكَ الحيواناتُ «الحيواناتِ الليلية».



تصبحُ صائداتُ القوارضِ، التي تُعدُّ
ليليةً بطبيعتها، نهاريةً حين تتمُّ
تربيتها كحيواناتٍ أليفة.

أين يجب
علينا أن ننام؟




يتعينُ علينا النومُ
في أماكنَ آمنة.
تُهيئُ بعضُ الحيواناتِ
أماكنَ نومها في كلِّ يوم.



تنامُ النمورُ عالياً في الأشجار.
يساعدُ جلدها المرقطُ في التمويهِ بينَ أوراقِ الشجر،
مما يجعلُ من الصعبِ رؤيتها من قبلِ الحيواناتِ المفترسة كالأسود.
تنامُ النمورُ لذلكَ على الأشجارِ، وتُخفي أجسادها، لتتمكنَ من القفزِ
سريعاً على فريستها.

تنامُ حيواناتُ «الراكون» في الجحور.
تنامُ خلالَ النهارِ في جحورها،
وتخرجُ في الليلِ وتطوفُ في أرجاءِ الغابةِ بحثاً عن الطعام.



تنامُ حيواناتُ الدولفين في الماء. يبقى نصفُ أجسامها مستيقظاً حتى حينَ تكونُ نائمة. تفكرُ تلكَ الحيواناتُ بواسطة النصفِ المستيقظِ من أدمغتها، وتخرجُ من الماءِ لتتنفس من وقتٍ لآخر.

تنامُ طيورُ «القطرس» في السماء. يعودُ ذلكَ لأنها لا تملكُ وقتاً للاستراحة حينَ تطيرُ مسافات طويلةً بحثاً عن الطعام. تأخذُ تلكَ الطيورُ، بالتالي، غفوات قصيرة بينما تطيرُ، بعينٍ مفتوحة ونصفٍ يعملُ من الدماغِ، ويتمُّ التبادلُ مع العينِ الأخرى والنصفِ المقابلِ.





تصنعُ حيواناتُ «الأورانغ أوتان» (نوعٌ
من القرود) أسرَّتها من الأغصانِ الصغيرةِ
والأوراقِ، في كَلِّ يوم، عالياً في الأشجار.
تستخدمُ تلكَ الحيواناتُ الأوراقَ الكبيرةَ
كمظلاتٍ حينَ تمطر.



تصنعُ أسماكُ الببغاء اليابانية
أسرَّتها في كلِّ ليلة قَبلَ أن تنام.
يَخرجُ سائلٌ شفافٌ لزجٌ من فتحاتٍ
في رأسها. تنامُ تلكَ الأسماكُ بينَ
الصخورِ، بعدَ أن تغطي نفسها بذلكَ
السائل.


أينَ ينام الإنسان؟

«سأغطي نفسي ببطانيتي،
وأنامُ بعمق !»



«سأنامُ وأتركُ المروحةَ تعملُ
لكي يبردَ الجو !»



تنامُ سحليةُ «الباسيليسك» على فروع الأشجارِ الرقيقة.
إن انسلتِ الأفعى قريباً منها، فيمكنُ للسحليةِ أن تشعرَ باهتزازِ الأغصانِ،
وتعرفَ أنَ الخطرَ باتَ قريباً. تقومُ السحليةُ، في تلكَ الحالةِ، بالقفزِ في الماءِ
سريعاً، وتهربُ من الأفعى.



تغطي ثعالبُ البحرِ نفسها بالأعشابِ
والطحالبِ البحريةِ، وتنامُ طائفةً على
الماء. تمنَعُ الأعشابُ ثعالبَ البحرِ من
الانجرافِ بعيداً بواسطة التياراتِ
المائية، وتبقيها بعيداً عن
أَنظارِ أسماك القرشِ
التي تسبَحُ
في الأسفل.





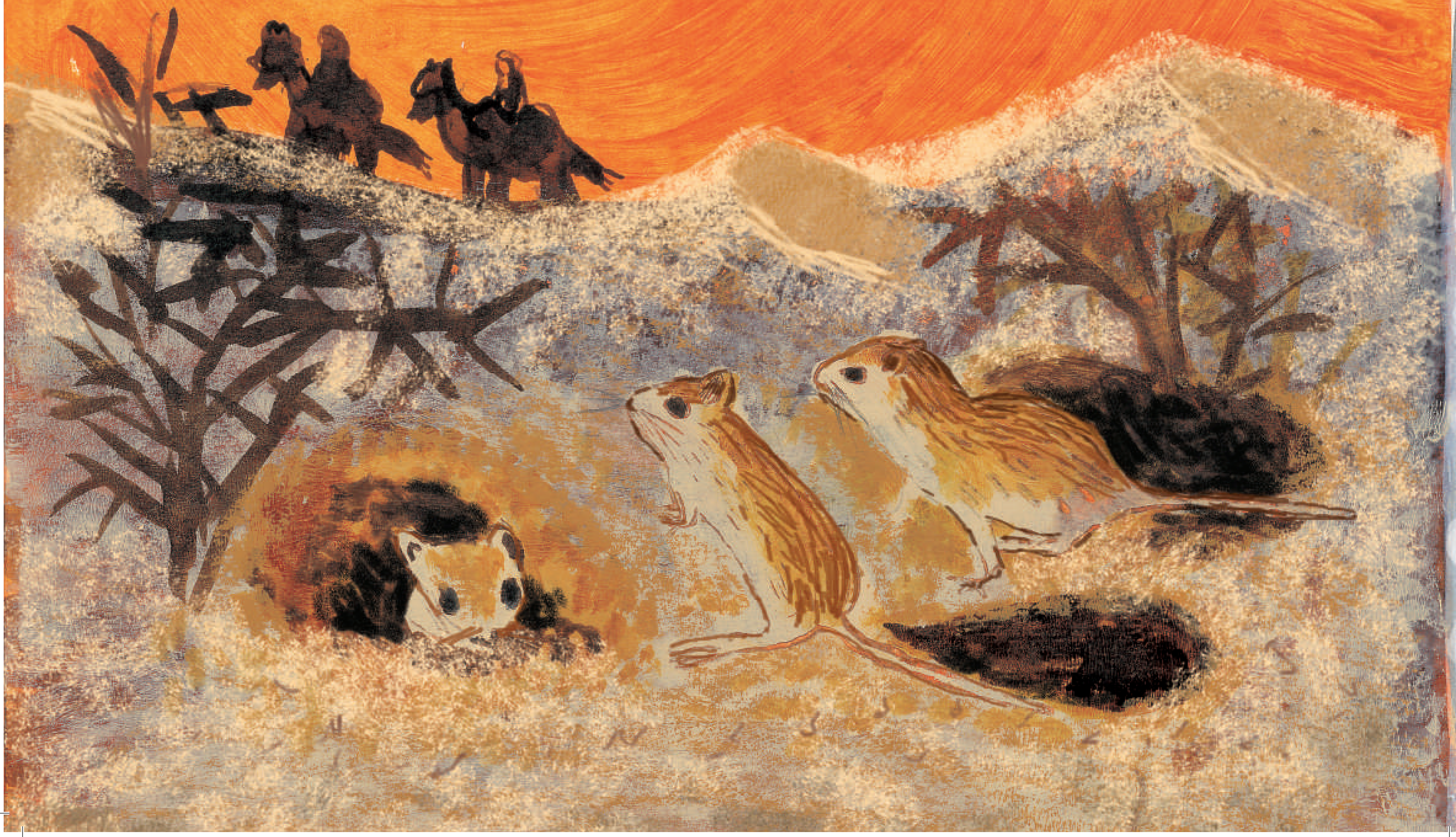
تنامُ الثعالبُ القطبيةُ، التي تعيشُ في القطبِ
الشمالي، وهي تدسُّ أنوفها ورؤوسها بينَ
سوقها الأمامية.

يسمحُ الزفيرُ الدافيءُ، الذي يصدرُ عن الثعالبِ،
بنومها في جوٍّ من الدفء.



تقومُ فئرانُ الصحراءِ، التي تعيشُ في الصحارى الحارةِ،
بحفرِ جحورِها باتجاهِ هبوبِ الرياحِ.
يُبقي ذلكَ الجوَّ بارداً بينما تنامُ الفئرانُ،
لهبوبِ الرياحِ الباردةِ في جحورِها.







تنامُ الخفافيشُ وهي معلقةٌ بوضعيةٍ مقلوبة.لا تسقطُ أبداً لأنها تتعلقُ بأسقفِ الكهوفِ بمخالبها المعقوفة.

ينفخُ اللقلقُ الأقرعُ الهواءَ في الغددِ الموجودةِ في عنقه. يأخذُ هذا الهواءُ بعد وقتٍ قصيرٍ شكلَ بالونٍ ناعمٍ يشبهُ بطنَ الإنسان. ينامُ اللقلقُ بعد ذلك بوضعيةٍ قائمة.

يلفُّ آكلُ النملِ الحرشفي نفسهُ على هيئةِ كرةٍ، من رأسهِ إلى ذيلهِ. يكتسي جسمهُ بحراشفَ عريضةٍ قاسيةٍ، تجعلهُ يبدو كمخروطِ الصنوبرِ.





تنامُ قرودُ «الريص» مع بعضها، متعانقة. يبقيها ذلكَ دافئةً وآمنة.







ينامُ كلٌّ من البشرِ، والفيلةِ،
والتماسيحِ بلا استثناء.

وبغضِّ النظرِ عن مدة نومهم،
أو المكانِ الذي ينامونَ فيه، أو الكيفيةِ التي
ينامونَ بها،
فيجبُ عليهم أن ينالوا قسطاً وافراً من النوم،
كي يتمكنوا من الاستيقاظِ واللعبِ غداً !

الكلُّ ينـامُ

جيل –وون كيم (بروفيسور في علومِ الحياةِ، جامعة سيئول)

تنـامُ الحيوانـاتُ أيضـاً. يمكننا أن نجدَ حيوانات تنـامُ في السماء، على قمم الأشجارِ، تحتَ الماء، وفي الأرضِ. تنـامُ بعضُ الحيوانـاتِ في المساء، وأخرى خلالَ النهـار. تـأخذُ بعضُ الحيوانات غفوات قصيرةً على امتدادِ اليوم، وينـامُ بعضُها مستلقياً، أو قـائمـاً، أثنـاءَ السبـاحةِ أو الطيران.





تحدثُ ردودُ أفعالٍ معينةٌ حينَ تنـامُ الحيوانـات. تكونُ ردودُ أفعالها تجاهَ المحفزاتِ البيئية أسرعَ حينَ تكونُ مستيقظة. يمكنُ للحيوانـات، بكلِّ الأحوال، أن تستيقظَ في أي وقت، وتتنبهَ للأخطارِ المحدقةِ بها. تنخفضُ درجةُ حرارةِ الجسم في العديدِ من الحيوانـاتِ، ولكنها تبقى على حـالها في معظم الأوقـات.

يمثلُ النومُ والاستيقـاظُ في كلِّ يوم نمطاً للإنسان. تملكُ الحيوانـاتُ أيضـاً نمطاً للنوم. إن راقبتَ أنمـاطَ نومها بعنـاية، فسيكونُ من السهلِ معرفةُ أوقـاتِ نومها واستيقـاظها.

تنتجُ طاقةٌ جديدةٌ في أجسامِ البشرِ والحيواناتِ حينَ تنام. تحتاجُ الحيواناتُ للنومِ، كما الإنسانُ تماماً.

لا يمكنُ للحيواناتِ التي تنامُ بصورةٍ متقطعةٍ أن تنامَ جيداً، أو تعيشَ طويلاً.

يصعبُ القولُ إن كانتْ بعضُ الحيواناتِ تنامُ، أو تستريحُ لا أكثر. لننظرَ إلى الضفادعِ والأسماكِ أولاً. يمرُّ كلٌّ منها بفتراتٍ من انعدامِ الحركةِ بصورةٍ مطلقة. قدْ تبدو الأسماكُ والضفادعُ وكأنها تستريحُ، ولكنَّ ردودَ أفعالِها تكونُ أبطأَ بكثيرٍ عندَ مقارنتِها بفترةِ الاستيقاظ. يفترضُ العديدُ من العلماءِ، على هذا الأساسِ، أن الضفادعَ والأسماكَ تنامُ أيضاً. يسهلُ بصورةٍ أكبرَ القولُ ما إذا كانتِ الزواحفُ، كالسلاحفِ، والسحالي، والأفاعي تنامُ على حدٍّ سواء. يمكنُ قياسُ التغيراتِ في أنشطةِ أدمغتِها، وقدْ تمتِ الملاحظةُ أن حركةَ عضلاتِها تتغيرُ أيضاً.

يظنُّ العديدُ من الناسِ، حتى في يومِنا هذا، أن الحشراتِ لا تنام. تمَّ اكتشافُ سلوكٍ شائعٍ لدى الحشراتِ، معَ ذلك، كنحلِ العسلِ، الزنابيرِ، الذبابِ، اليعاسيبِ، والفراشات.



يتمثلُ ذلكَ السلوكُ في عدمِ تحركِ تلكَ الحشراتِ في أوقاتٍ معينةٍ، ويتكررُ حدوثُهُ بصورةٍ دورية.

يسهلُ القولُ بنومِ الثديياتِ كالكلابِ، القططِ، الدببةِ، وأفراسِ النهر. تشتهرُ فئةُ السنورياتِ، من بينِ الثديياتِ، كالأسودِ، والنمورِ، والقططِ، بنومِها الكثيرِ، ويقالُ بأنها تمضي 80 ٪ من حياتِها في النوم.

تنامُ كثيراً، على حد سواء، الخفافيشُ، وحيواناتُ «المدرع»، وثعابينُ الأصلةِ، والعلاجيمُ، وحيواناتُ «الكسلان»، ودببةُ الكوالا، حيثُ تمضي أكثرَ من نصفِ اليومِ في النومِ. يحفظُ النومُ طاقةَ تلكَ الحيواناتِ، ويمثلُ وسيلةً لبقائها.





قميص أخير

حان وقت النوم